

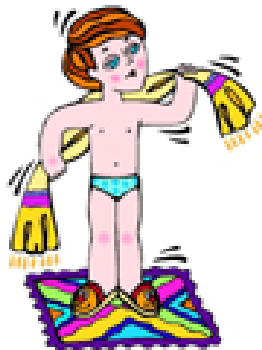
СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много золота, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство папаша своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО
МОДНО!!!**

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать зарядку;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п..



***Ваше здоровье в
ваших руках!***

***Народная мудрость гласит: «Деньги
потерял - ничего не потерял. Время
потерял - много потерял. Здоровье
потерял - все потерял»***

Г. Белогорск, ул. Низменная 41

***«В здоровом теле-
здоровый дух»***



*Воспитатель
отделения диагностики
и социальной
реабилитации
Медова Н. П.*

*ГАУ АО «Белогорский социально-
реабилитационный центр для
несовершеннолетних»*

2-39-37

Здоровье-главный дар человеку от природы



По определению, данному специалистами ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Учеными установлено, что образ жизни очень сильно влияет на здоровье человека. Чем старше становится человек, тем больше он задумывается над своим здоровьем, и тем больше начинает его ценить.

Любой разумный человек согласится с очевидностью утверждения «Быть здоровым – это лучше, чем больным». Можно отказаться от чего угодно, но нельзя отказаться от здоровья.

Учитесь заботиться о здоровье!

Режим дня - основа жизни человека

Режим дня школьника – это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток.



Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Правила здорового сна:



1. Ложиться спать следует до 22.30.
2. Правильный режим сна спасает от депрессии.
3. Полноценный сон помогает иммунитету бороться с инфекциями.
4. В спальне должно быть темно.
5. Температура в спальне должна быть не выше 20 градусов по Цельсию, это способствует сохранению молодости.

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар

и приготовленную из пшеничной муки.

3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.

5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время.

6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.

7. Закаливайте свой организм.

8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

9. Уменьшите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера.

10. Чаще улыбайтесь!



Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.